॥ शारीरकोपनिषत् ॥

तत्त्वग्रामोपायसिद्धं परतत्त्वस्वरूपकम् ।
शारीरोपनिषद्वेद्यं श्रीरामब्रह्म मे गतिः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ अथातः पृथिव्यादिमहाभूतानां समवायं शरीरम् ।
यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रवं तदापो यदुष्णं तत्तेजो यत्संचरति
स वायुर्यत्सुषिअरं तदाकाशम्
श्रोत्रादीनि ज्ञानेन्द्रियाणि । श्रोत्रमाकाशे वायौ त्वगग्नौ चक्षुरप्सु
जिह्वा पृथिव्यां घ्राणमिति ।
एवमिन्द्रियाणां यथाक्रमेण शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाश्चैते
विषयाः पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पन्नाः ।
वाक्पाणिपादपायूपस्थाख्यानि कर्मेन्द्रियाणि ।
तेषां क्रमेण वचनादानगमनविसर्गानन्दश्चैते विषयाः
पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पनाः ।
मनोबुद्धिरहङ्कारश्चित्तमत्यन्तःकरणचतुष्टयम् ।
तेषां क्रमेण सङ्कल्पविकल्पाध्यवसायाभिमानावधारणास्वरूपश्चैते
विषयाः ।
मनःस्थानं गलान्तं बुद्धेर्वदनमहङ्कारस्य हृदयं चित्तस्य नाभिरिति ।
अस्थिचर्मनाडीरोममांसाश्चेति पृथिव्यंशाः ।
मूत्रश्लेष्मरक्तशुक्रस्वेदा अबंशाः ।
क्षुत्तृष्णालस्यमोहमैथुनान्यग्नेः ।
प्रचारणविलेखनस्थूलाक्ष्युन्मेषनिमेषादि वायोः ।
कामक्रोधलोभमोहभयान्याकाशस्य ।
शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः पृथिवीगुणाः ।
शब्दस्पर्शरूपरसाश्चापां गुणाः ।
शब्दस्पर्शरूपाण्यग्निगुणाः ।
शब्दस्पर्षाविति वायुगुणौ ।
शब्द एक आकाशस्य ।
सात्त्विकराजसतामसलक्षणानि त्रयो गुणाः ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः ।
अक्रोधो गुरुशुश्रुषा शौचं सन्तोष आर्जवम् ॥ १॥

अमानित्वमदम्भित्वमास्तिकत्वमहिंस्रता ।
एते सर्वे गुणा ज्ञेयाः सात्त्विकस्य विशेषतः ॥ २॥

अहं कर्ताऽस्म्यहं भोक्ताऽस्म्यहं वक्ताऽभिमानवान् ।
एते गुणा राजसस्य प्रोच्यन्ते ब्रह्मवित्तमैः ॥ ३॥

निद्रालस्ये मोहरागौ मैथुनं चौर्यमेव च ।
एते गुणस्तामसस्य प्रोच्यन्ते ब्रह्मवादिभिः ॥ ४॥

ऊर्ध्वे सात्विको मध्ये रजसोऽधस्तामस इति ।
सत्यज्ञानं सात्त्विकम् । धर्मज्ञानं राजसम् । तिमिरान्धं तामसमिति ।
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयमिति चतुर्विधा अवस्थाः ।
ज्ञानेन्द्रियकर्मेन्द्रियान्तःकरणचतुष्टयं चतुर्दशकरणयुक्तं जाग्रत् ।
अन्तःकरणचतुष्टयैरेव संयुक्तः स्वप्नः ।
चित्तैककरणा सुषुप्तिः ।
केवलजीवयुक्तमेव तुरीयमिति ।
उन्मीलितनिमीलितमध्यस्थजीवपरमात्मनोर्मध्ये जीवात्मा क्षेत्रज्ञ इति विज्ञायते ॥

बुद्धिकर्मेन्द्रियप्राणपञ्चकैर्मनसा धिया ।
शरीरं सप्तदशभिः सूक्ष्मं तल्लिङ्गमुच्यते ॥ ५॥

मनो बुद्धिरहङ्कारः खानिलाग्निजलानि भूः ।
एताः प्रकृतयस्त्वष्टौ विकाराः षोडशापरे ॥ ६॥

श्रोत्रं त्वक्चक्षुषी जिह्वा घ्राणं चैव तु पञ्चमम् ।
पायूपस्थौ करौ पादौ वाक्चैव दशमी मता ॥ ७॥

शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथैव च ।
त्रयोविंशतिरेतानि तत्त्वानि प्रकृतानि तु ।
चतुर्विंशतिरव्यक्तं प्रधानं पुरुषः परः ॥ ८॥

इत्युपनिषत् ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति कृष्णयजुर्वेदीय शारीरकोपनिषत्समाप्ता ॥